Kung Fu Curso Básico de Bastão

Desde a mais remota antigüidade, o bastão era usado como arma de defesa contra as feras e quaisquer agressores.

Depois evoluiu para a lança, como arma de ataque.

No Império Chinês, há mais de 2 mil anos antes de Cristo, o bastão já se incluía entre as armas da infantaria.

Ele é uma das trinta e quatro armas utilizadas no Kung Fu tradicional.

O autor, neste livro, a escolheu de preferência às demais, porque seus movimentos são clássicos e constituem a base no manejo de todas as armas do Kung Fu.

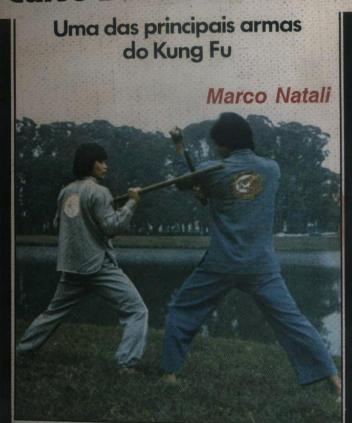




ISBN 85-00-88172-0

ARTES MARCIAIS

KUNG FU S Curso Básico de Bastão



es Marciais

Artes Marciais

NAME OF TAXABLE PARTY.

Se porventura desejar prosseguir no mesmo estilo e quiser entrar em contato com o autor, os endereços são os seguintes:

the Jamica M. Statistics Co. Supply Later

Lee Jun Fan Kung Fu Center Av. Domingos de Moraes, 2198 04036 — Vila Mariana — São Paulo — SP

> Rua Pedro de Toledo, 964 casa 4 Fone 549-6244

04039 — Vila Clementino — São Paulo — SP

CORPO — Centro de Orientação e Reprogramação Psico-Orgânica Rua Sampaio Vidal, 1165 Fone 813-9992 Jardim América — São Paulo — SP

Endereço para correspondência: Marco Natali Caixa Postal 20337 CEP — 01000 — São Paulo — SP ...ainda olhando para esse lado, execute novamente a posição ar sob o ombro direito.

TD 36



Faça a posição vento para sua esquerda e... a siaq elnemabligat obnablima-

executo executo executo as a sua frante, terminando-a bem balvo, porque agora



Kung Fu Curso Básico de Bastão Curso Básico de Bastão ·

Um livro EDIOURO é incomparável!!

Fazemos tudo que é possivei para oferecer livros da mais alta qualidade.

Nosso papel é de primeira. A composição eletrônica e computadorizada garante letras sem defeito e um acabamento perfeito. O sistema de enadernação é o moderno método de "parfact-binding".

Todo este esforço é recompensado: só oferecemos livros de alto padrão por um preço mínimo.

Direitos autorais cedidos à Editora Tecnoprint S.A. Proibida a reprodução total ou parcial sob qualquer forma, meio ou idioma, no Brasil ou Exterior, sem prévia autorização da titular.

Kung Fu

As nossas edições reproduzem integralmente os textos originais

ISBN 85-00-88172-0



Dedico esta obra a meus filhos Fábio e Cristiano, com a esperança que um dia venham a contribuir na divulgação desta arte, não apenas no seu aspecto técnico mas, principalmente, quanto à natureza moral e edificante contida nos ensinamentos que ela encerra.

The second state of the se

As nosses exiches reproduzers integralisante os teates original

ISBN 85-00-88172-0

Dedition eath of a an eya filhos Fabio e sum com a asperance que um dia vent an 3 dont ber ma divulgação dia vent an 3 dont ber ma divulgação desta afe parte parte principalmente, quanto à filmeza moral e edificante contida nos ensinamentos que ela encerra.

Índice

Agradecimentos

Desejo expressar meus agradecimentos aos meus alunos: Akio Matsuura, Renato H. Hirata e Tu Moon Shiun pela dedicação com que se empenharam em posar para as fotos desta obra.

Kung Fu Curso Básico de Bastão

Agradecimentos

Desejo expreasar meus alunos: agradecimentos aos meus alunos: Akio Matsuura, Renato H Hirala e Tu Moon Shiun pela dedicação com que se empenharam em posar para as totos destarobra. Esta as

Índice

Dedicatória	5
Agradecimentos	7
Introdução	13
Nossa Arma — O Bastão	15
Posições Básicas	21
Tchia Dsu	31
Toishao	79
Tchia Dsu de Bastão Pequeno	123
Defesa Pessoal com Bastão Pequeno	149

Kung Fu Curso Básico de Bastão Provavelmente, excetuando-se a espada, trata-se da arma mais fundamental.

Aos leitores que gostariam de aprender o manejo de outras armas além do bastão resta a esperança de que outras obras do mesmo tema sigam-se a esta.

É óbvio que isso só acontecerá se este livro tiver a receptividade esperada, atingindo o genuino interesse do público e justificando dessa forma a publicação de novos títulos de unal teor.

Quero que o leitor saiba que ele foi preparado para lhe dar condições de iniciar

Introdução

Mais uma vez, graças ao esforço pioneiro da "Ediouro", o público brasileiro tem oportunidade de apreciar uma obra sobre a milenar arte marcial chinesa.

Desta vez trataremos do bastão, uma das trinta e quatro armas do Kung Fu clássico.

É evidente que nestes tempos civilizados, o bastão deixa de ser uma arma, sem que com isso perca seu alto potencial ginástico e sua atrativa plasticidade.

Por que foi ele o escolhido entre trinta e quatro armas diferentes?

Principalmente porque seus movimentos são clássicos e, portanto, básicos para o aprendizado de outras armas.

Provavelmente, excetuando-se a espada, trata-se da arma mais fundamental.

Aos leitores que gostariam de aprender o manejo de outras armas além do bastão resta a esperança de que outras obras do mesmo tema sigam-se a esta.

É óbvio que isso só acontecerá se este livro tiver a receptividade esperada, atingindo o genuíno interesse do público e justificando dessa forma a publicação de novos títulos de igual teor.

Quero que o leitor saiba que ele foi preparado para lhe dar condições de iniciar imediatamente os treinamentos.

Quando observar as fotos saiba que o praticante que aparece executando a técnica, aprendeu-a comigo da mesma forma que eu a aprendi de meus mestres e é dessa mesma maneira que a estou ensinando nestas páginas.

Espero um dia ter a satisfação de encontrá-lo entre meus alunos.

Portanto, faça um bom treino, mãos à obra e boa sorte.

rotuA O e foi ele o escolhido entre trinta e quatro armas diferentes?

Principalmente porque seus movimentos são clássicos e, portanto, básicos para o aprendizado de outras armas

9

Nossa Arma

em seu estorço pela sobrevi. O Bastão adaptado so melo ambiente, tendo mesmo multas vezes, utilizado recursos do proprio

Pela mesma razão, nosso mais remoto antepassado deve ter concluido que, utilizando-se de um partên fois de culto de concluido.

arvore, poderia alcançal frutos que estivessen lora de seu alcance.

130 é difícil imaginarmos esse mesmo homem sendo alacado por algum animal justamente nesse ocasião e descobrindo maravilhado que o pedeço de pau, desde que manejado com carta habilidade, constituia-se num excelente argumento para manter as feras à distância

Provavelmente, excetuando-se a espada, trata-se da arma mais fundamental.

Aos leitores que gostarlam de aprender o manejo de outras armas além do bastão resta a esperança de que outras obras do mesmo tema sigam-se a esta.

È óbvio que isso só acontecerá se este livro tiver a receptividade esperada, atingindo o genuíno interesse do público e justificando dessa toma e publicação de novos títulos de troval teor.

quero que o leitor saiba que ele foi preparado para the dar condições de Iniciar imediatamente os treigamentos.

Quando observar as fotos salba que o comica, aprendi de meus mestres e é dessa mesma aprendi de meus mestres e é dessa mesma maneira que a estou ensinando nestas carries.

Espero um dia ter a satisfação de encontra-lo

Portanto, faça um bom treino, mãos à obra e

officially of the O. Autor

Dal a transfoundationum companieiro non mana constante como arma de defesa foi apenas um passeo batead o un gruy ob amabom soutard au

Em rodas multipações artigas entastanes fexo presente como amia de defesa estava impâm en mais evoluída — a lança — como arma teniano.

No império chinês ja eracitiizaro desdesales tempos imemoriais e estava incluido nas armas da iniantaria a mais de 2.000 aros armas da chisto.

Bostanente um só livro é un pour la company

Bastão — Arma Primitiva

Desde a mais remota antiguidade o homem, em seu esforço pela sobrevivência, tem se adaptado ao meio ambiente, tendo mesmo, muitas vezes, utilizado recursos do próprio meio para atingir a seus propósitos.

Pela mesma razão, nosso mais remoto antepassado deve ter concluído que, utilizando-se de um bastão feito de galho de árvore, poderia alcançar frutos que estivessem fora de seu alcance.

Não é difícil imaginarmos esse mesmo homem sendo atacado por algum animal justamente nessa ocasião e descobrindo maravilhado que o pedaço de pau, desde que manejado com certa habilidade, constituía-se num excelente argumento para manter as feras à distância.

Daí a transformá-lo num companheiro constante como arma de defesa foi apenas um passo.

Em todas civilizações antigas o bastão se fez presente como arma de defesa e; sua irmã mais evoluída — a lança — como arma de ataque.

No império chinês já era utilizado desde tempos imemoriais e estava incluído nas armas da infantaria a mais de 2.000 anos antes de Cristo.

Bastão & Kung Fu

Os leitores provavelmente se recordarão da referência que fizemos em nossa obra anterior (1) ao famoso templo SHAOLIN, berço indireto dos estilos modernos de Kung Fu.

Ora, sabendo-se que a filosofia lá praticada era o Budismo, e que o respeito à vida e o voto de não-violência são básicos para os budistas, não era permitida a entrada de armas no templo.

Porém, como os monges itinerantes portavam bastão para suas longas caminhadas, foi desenvolvida uma técnica que permitia utilizá-lo para defenderem-se das feras que eram comuns nos ermos caminhos que trilhavam (2).

Na prática moderna do Kung Fu, o bastão é considerado uma das armas mais básicas e, na maioria dos estilos é a primeira arma a ser ensinada.

Sua técnica moderna admite o uso tanto como defesa como para ataque.

Nesta obra procuramos oferecer ao leitor conhecimentos mínimos necessários para que apreenda uma noção básica sobre o bastão.

Obviamente um só livro é insuficiente para conter todos os movimentos que um estilo encerra. Nem sequer numa coleção de vinte volumes seria possível fazê-lo.

Como obter seu próprio bastão.

Existem diferentes tipos de bastões, desde os pequenos, pouco maiores que a palma da mão aos grandes com 2,50m ou até mais.

Para um melhor acabamento, convém

esfregá-lo com parafina. Não aconselhamos

O bastão utilizado nesta obra tem 1.1/4 de polegada de diâmetro e sua extensão deve

^{(2) —} As demais armas do Kung Fu foram introduzidas no templo Shaolin por ocasião da invasão Manchu que obrigou os oficiais Ming a se esconderem. Tendo achado refúgio no templo, os oficiais aprenderam o método Shaolin e ensinaram o que sabiam das armas utilizadas no exército chinês.

^{(1) —} Técnicas Básicas do Kung Fu — n.º 8138.

OSIÇÕES BÁSICA

atingir até um palmo além da estatura do lutador que o utiliza (3).

Para que o leitor possa executar a contento as práticas aqui demonstradas, deverá esforçar-se por adquirir seu próprio bastão.

Para isso, basta procurar em sua cidade uma loja especializada na instalação de cortinas. Nessas lojas são vendidos bastões de comprimentos diversos que se destinam a servir de suportes para cortinados. É de praxe adquiri-los por metro. O interessado poderá comprar dois metros e depois, serrando o desnecessário, adaptá-lo às suas exigências pessoais.

O leitor de físico avantajado poderá executar seus treinamentos, valendo-se de um pedaço de cano cortado nas dimensões apropriadas.

O bastão pequeno, sobre o qual demonstramos algumas técnicas, poderá ser feito pelo próprio leitor, bastando para isso serrar 50cm de um cabo de vassoura comum e lixá-lo cuidadosamente, inclusive nas pontas.

Para um melhor acabamento, convém esfregá-lo com parafina. Não aconselhamos envernizá-lo pois, com o uso constante e o suor da mão, o verniz se desgasta e o aspecto resulta deplorável.

(3) — Como podemos facilmente verificar na Foto n.º 1 do Tchia Dsu de bastão aqui publicada.



Posições Básicas

E criticil determinar o que é basico ou o que é avançado em relação ao possível uso de uma ceterminada arma.

No enlarito, como algumes posições são mais diferencias que organs, a essas denominamos

Seguir, mordimos sere posições que
consideramos, graças a seu caráter

conceniomana pracios, como fundamen

Cara o aprendizacio Somenejo de bastão

atiogir are um palmo atém de estatura do

Para que o leitor possa executar a contento as práticas aqui demonstradas, deverá estrucar se por adquirir seu próprio bastão.

Pera isso, basta procurar em sua cidade uma loja especializada na instalação de certinas. Nessas lojas são vendidos bastões de comprimentos diversos que se destinam a se vir de suportes para cortinados. E de praxe extra los por metro. O interessado poderá complar dois metros e depois, serrando o despe assario, adapta-lo as suas exigências.

seus trainamentos, valendo-se de um pedaço de cano conado nas dimensões apropriadas.

demonstramos algumas técnicas, podera ser listo pelo próprio lettora bastando para isso serier 50cm de um catio de vassoura comum e lunado outradosamentes inclusive nas pontas.

Para um melhor acabamento, convém estrega-lo com parafina. Não aconselhamos anvemizá-lo pois, som o uso constante e o aspecto de mão, o vemiz se desgasta e o aspecto resulta deplorável.

to a Trace Day to to the actual published.

A primera posição básica (Foto A), cujo nome è serra. deve ser como se variessemos em direção ao lado interno de noseo como

Devendos procurar atingir à altura do joelho de nosco ad ercante de maom et substitución de servición (8 de?) entre kultura orientes para estacular detempianaçõe disviona cos se penda nos pematrin con masor aporta. Deventos matritorio dotoveis postparo bastão e bem colado ao corpo.

É difícil determinar o que é básico ou o que é avançado em relação ao possível uso de uma determinada arma.

No entanto, como algumas posições são mais utilizadas que outras, a essas denominamos básicas.

A seguir, incluímos sete posições que consideramos, graças a seu caráter eminentemente prático, como fundamentais para o aprendizado do manejo do bastão.

atingir aré um palmo atém da estatura do

Para que o leitor possa executar a contento as preticas aqui demonstradas, deverá estimar-se por adiquirir seu proprio bastão.

Para isso, basta procurar em sua cidade una toja especializada na instalação de cortinas. Nessas lojas são vendidos bastoes de comprimentos diversos que se destinam a servir de suportes para cortinados. É de praxe acronidos por metro. O interessado poderá comprimentos metros e depois, servando o despeciessario, adapta-lo as suas exigências parasonais.

seus troinamentos, vatendo se de um pedaço de cano cortado nas dimensões apropriadas.

O bastão pequeno sobre e qual demon aratico algumas tecnicas, poderá ser feito pelo próprio leitor bastando para isso serrar 50cm de um cabo de vassoura comum e livia-jo quidadosamentos inclusive nas pontas.

Pare um melhor acabamento, convem a estrega-lo com parafina. Não aconselhamos envernizá lo pois, com o uso constante e o suor da mão, o verniz se dasgasta e o aspecto resulta deplorável.

of the Day of pastage arguyour under

y primeira posição básica (Folo A), cujo nome á farra, deve ser since se varrássemos em direção ao lado interno de nosso corpo.

Devemos procurar atingir à altura de Joelho de nosco adversano seriol smeam so abatucava nes evob (8 dios) consecutiva Monnationante para extecution astacoposição difexionarios a period tranos periodira commandriapeta Devemos mantano consecutio per pero bastão e bem colado ao corpo.

É difícil determinar o que é básico ou o que é avançado em relação ao possível uso de uma determinada arma.

No entanto, como algumas posições são mais utilizadas que outras, a essas denominamos básicas.

A seguir, incluímos sete posições que consideramos, graças a seu caráter eminentemente prático, como fundamentais para o aprendizado do manejo do bastão.

POSIÇÕES BÁSICAS

A primeira posição básica (Foto A), cujo nome é terra, deve ser executada como se varrêssemos em direção ao lado interno de nosso corpo.

Devemos procurar atingir à altura do joelho de nosso adversário.

Normalmente para executar esta posição flexionamos a perna frontal, o que nos permitirá um maior apoio. Devemos manter o cotovelo posterior protegido pelo bastão e bem colado ao corpo. FOTO A



tions particularly supplied on the second of A posição denominada vento (Foto B) deve ser executada da mesma forma que a anterior, só que, desta vez, procuraremos atingir a lateral da cabeça do adversário. Quanto às posições de pernas e cotovelos, mantenha-se de

acordo com as instruções anteriores, seelab faulheve amu natudeixa ana alhono

Para que possamos executar a posição ar (Foto C), devemos

FOTO B



terminia, e o noma de tima, posição muito sofisticada (Foto G)

terminia, e o noma de tima, posição muito sofisticada (Foto G)

terminia à unitizada para o contra ataque. Nessa posição, ao reprincipada de coseo totalestes, coltinos para trás cobra cose

nor e cessa posição, atingimo-lo com a ponta do bastão na atiun.

A Melhor Forma de Praticar

Para obter o máximo no treinamento do Tohia Osu o leitor deverá seguir estas instruções:

- Memorize todas as posições
 básicas antes de iniciar o
 treinalmento do figura DEUT
- Procure não ter pressa aprenda
 uma posição de cada ver a não se
 estránte arter de per dominado
 perqueciter a posição anterior.

 Perquecitor a posição anterior.

 Companyon temporal de la companyon de la
- we chive aprender todo o Tchia
 Devicts uma dinca vez De
 wedest cas a aprender no máximo.

Na prática do Kung Fu as técnicas isoladas são reunidas em seqüência lógica e recebem o nome de Tchia Dsu.

Cada estilo possui centenas de Tchia Dsu que são executados tanto para o aprimoramento das técnicas corporais como para o aprimoramento na utilização das armas.

São dezenas de Tchia Dsu para cada arma e este que aqui demonstramos, levando-se em conta que a obra é destinada a leigos, é um dos básicos.

É o primeiro a ser praticado, sendo ensinado aos nossos alunos principiantes. Caso o leitor deseje continuar seus estudos sobre bastão, deverá procurar uma academia de Kung Fu em sua cidade.

...execute um giro completo com o bastão trazendo-o sob o braço direito.

TD 16



Inverta o movimento, retirando o bastão de sob o ombro e...



TCHIA DSU -

TCHIA DSU

...desfira um violento ataque lateral para sua esquerda (vento).

TD 18



Execute o mesmo ataque em direção à sua direita.



Novamente, executando um giro vertical, traga o bastão sob o ombro direito e...

TD 20



...avançando o pé direito inicie um giro de bastão...



TD 22



avançando o pé direito inicira un girin da tua

7000

..pela frente do corpo...

TD 23

19 37



...finalizando com a introdução do bastão... SEDGES

...sob o ombro esquerdo. A seguir, execute o mesmo movimento para o outro lado, terminando por localizá-lo...

TD 24



...sob o ombro direito.

TD 25



SP OF

TD 26



emo movimento para o outro otiento otorio o dos.

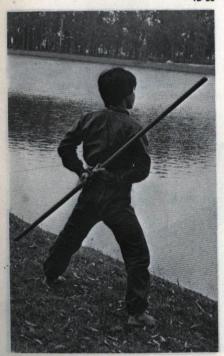
Leve seu braço direito à frente de seu corpo (horizontalmente) e, dando um giro de pulso...

TD 27



...leve-o novamente para as costas, onde...

TD 28



...com a ajuda da outra mão, poderá trazê-lo...

TD 29



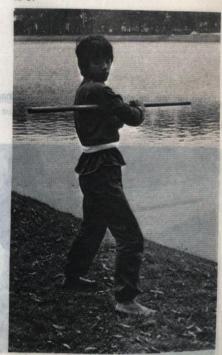
...para o outro lado...

TD 30



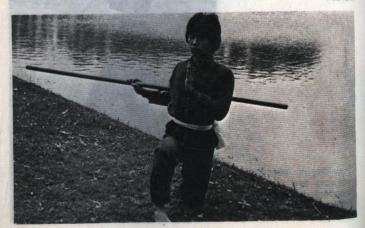
...executando um giro vertical que o leva provisoriamente para cima do ombro e que, com a ajuda do outro braço...

TD 31



...poderá dar início a um movimento, que o trará sob o ombro direito e... ...com um giro de cintura e conseqüente ajoelhamento concluirá na posição fogo.

TD 32



Erga-se rapidamente e, tirando agilmente com um giro de braço o bastão de sob o ombro, execute para sua esquerda a posição vento.



Novamente faça um giro vertical à frente e conclua com a posição ar sob o ombro direito.

TD 34



Girando o quadril execute a posição vento para sua esquerda e...



...ainda olhando para esse lado, execute novamente a posição ar sob o ombro direito.

TD 36





...mudando rapidamente para a posição do cavalo (*Mah Bo*)... o spiso que so se

TD 3



...execute a posição ar à sua frente, terminando-a bem baixo, porque agora está sendo usada como defesa.



Execute a posição água para sua esquerda e depois, fazendo um giro de bastão...

TD 40



...execute a mesma posição para sua direita.



Girando o corpo como um pião, retorne seu pé direito para o lado do seu pé esquerdo ao mesmo tempo em que executa a posição ar.

TD 42



TD 43



Abaixando o bastão até que sua ponta toque o solo, próximo ao tornozelo di-reito e, trazendo seu punho esquerdo junto à cintura, estará concluído o Tchia Dsu.

TD 43

direito para o lado do sou los care ar.

ats optand o obtained on optained of the control of



Toishao

Toishao

Toishao

Toishao

Toishao

Toishao

lanção do Toisnão á preparar o aluno para s

Unidade de técnicas isoladas de ataque e como a más e suficiente para permitir ao Braticanto iniciar a luta real.

Ceto o lentasse, serie falalmente vitiria de marres porporais graves que poderiam lesar ses corpo para sembre.

O Torstad é bastanta semelhante a uma luta real com a diferença que cada goipe é. Disviarasnie detarminado.

Cossa maneiro, toma-se fácil dominar a noção do distância, aprender ángulos corretos de Toishao

Depois que o praticante de Kung Fu domina habilmente cada técnica em particular e já executa com maestria pelo menos dois Tchia Dsu, o Mestre lhe ensina o primeiro Toishao.

Para oblecorerástimo meloamento do 8 Toishao, ortettor deverádag dis éstas

A função do Toishao é preparar o aluno para a luta.

O domínio de técnicas isoladas de ataque e defesa não é suficiente para permitir ao praticante iniciar a luta real.

Caso o tentasse, seria fatalmente vítima de injúrias corporais graves que poderiam lesar seu corpo para sempre.

O Toishao é bastante semelhante a uma luta real, com a diferença que cada golpe é previamente determinado.

Dessa maneira, torna-se fácil dominar a noção de distância, aprender ângulos corretos de

ataque e defesa, acostumar-se a visualizar em fração de segundo todos os ângulos em que porventura esteja a descoberto o corpo do adversário.

Quando bem executado é impossível se distinguir uma prática de Toishao de uma luta real.

A Melhor Forma de Praticar

Para obter o máximo no treinamento do Toishao, o leitor deverá seguir estas instruções:

- Localize um amigo mais ou menos de sua estatura e compleição física e que tenha pelo menos o mesmo ânimo para treinar que você.
 - Incentive-o a possuir um exemplar deste livro para que ele possa treinar não só as técnicas conjugadas como também as técnicas individuais.
 - 3 Certifique-se que os bastões de ambos têm o mesmo comprimento (a espessura não é tão importante).
 - Procurem usar roupas
 suficientemente confortáveis e
 folgadas para não prejudicar a
 execução das técnicas.

- 5 Treinem em local amplo para evitar acidentes.
- 6 Não tenham demasiado ímpeto no começo, poderão se ferir.
- 7 Procurem antes de iniciar a prática habituarem-se a deslizar a mão no bastão, para que possam deslizá-la rapidamente, caso ela esteja prestes a ser atingida pelo ataque adversário.
- 8 N\u00e3o iniciem o treinamento do Toishao antes de dominar plenamente o Tchia Dsu.
- 9 Não tenham pressa, aprendam uma posição por vez e não se adiantem antes de ter dominado plenamente a posição anterior.
- 10 Não pratiquem todo o Toishao de uma só vez; convém treinar umas poucas posições num dia e executá-las exaustivamente antes de prosseguir.
- 11 A velocidade deve ser adquirida aos poucos e nunca antes do domínio pleno do Toishao todo.

stative sisciologicalizatione remineralization em fração de segundo todos ozsinabios em que de compos de com Ouando bem executado e impossival se canada de compositival se composi bastão, para que possám deslizá-la rapidamente, caso ela esteja

Para oboto otmenosmiento imistermicos vide- 8 Toishao, o haintimoto stole singa in article T

A encara B frontalmente. Ambos mantêm o bastão ao lado do tornozelo direito e o punho esquerdo cerrado à cintura.

Toishao de Bastão (TO) Foto 1



Em seguida, ambos executam o cumprimento que já foi detalhadamente descrito anteriormente

TO 2







Ambos avançam simultaneamente o pé direito e se atingem mutuamente com o golpe vento.

TO 4



Novamente é executado o mesmo ataque, só que desta vez pelo outro lado. Como podemos observar, quando o adversário nos devolve um ataque idêntico ao nosso, o bloqueio é perfeito.



Mais uma vez vento executado pela direita.

TO 6



A avança à esquerda e desfere um ataque terra, B recua à direita e executa um bloqueio também em terra.

TO 7



A retira o bastão e rapidamente desfere um ataque de ponte ao stos en en Segue-se um ataque em vento desferido por A em altura média e facilmente bloqueado por B, pela lateral esquerda.



A retira o bastão e rapidamente desfere um ataque de ponta ao abdômen do adversário que prontamente executa o mesmo bloqueio, só que, desta vez pela direita, e aproveita o embalo para continuar girando e...

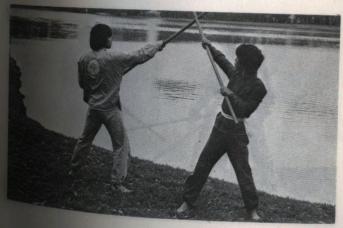


...atacar o joelho de seu oponente, que se defende bloqueando, ao sup o a esta to 10



A insiste novamente no mesmo ataque lateral, B bloqueia como anteriormente, só que desta vez...

...gira rapidamente o bastão para o outro lado....o obnetas atruntimus supers



...torçando para baixo e expondo a lateral direita do adversário a um possível ataque fulminante desferido com a parte posterior do bastão.

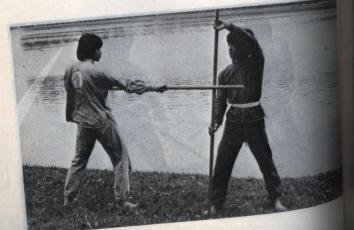
TO 14



Percebendo isso, A inverte, executando o mesmo movimento ao contrário e desta vez expondo o flanco de B. bloquesdo por 8 que.



Julgando, no entanto, demasiado óbvio um ataque ao flanco desprotegido de B. A insiste novamente no ataque lateral à direita, que é prontamente bioqueado por B que...



...tenta atingir o baixo-ventre de A, que se vê forçado a afastar o pé direito e a bloquear com a parte posterior do bastão.

A continua movando seu pé direito para três até que se



A continua movendo seu pé direito para trás até que seu corpo fique totalmente voltado para o lado oposto, desferindo em seguida um ataque médio ao adversário, que por sua vez, girou também seu pé direito para trás, acompanhando o movimento de A e bloqueou perfeitamente.

17





B continuou o pivô, girando seu corpo (movendo apenas a perna esquerda)

e, quando este estava totalmente voltado para o lado oposto, desferiu um

ataque baixo ao joelho de A que o bloqueou prontamente. Ist augista analesta A

A continua movendo seu pe direito para tras até que seu como lique se pro-grando de la compositio de la constanta de

A desfere ataque lateral a média altura que é bloqueado por B.

TO 19



B tenta um chute lateral visando as costelas do adversário, A defende com o lado posterior do bastão dando um forte empurrão e tentando derrubar seu adversário que, por sua vez... .aproveita o impulso para...



siente um chute lateral visando as costelas do adversano, A delende com o posterior do bastão dando um tone empuraç e tentando dember seu posterior do bastão dando um tone empuraç e tentando dember seu como dando um tone sano que, dor eus versuporto e sup srutis albusara documento a significant.

TO 21



...girar o corpo e bloquear o ataque seguinte de A que fez um pivô e desferiu um ataque médio.

A retira rapidamente o bastão e destere novo ataque, desta vez com a novo



A retira rapidamente o bastão e desfere novo ataque, desta vez com a ponta objetivando o abdômen do adversário. Para defender-se B gira rapidamente o quadril e bloqueia para dentro, aproveitando que o rosto de A está desprotegido para...

TO 23



...desferir-lhe um violento chute circular de direita que é bloqueado com a parte posterior do bastão. A aproveita a defesa para empurrar com força a perna do adversário, tentando fazê-lo cair no chão.



O único recurso de B é complementar o impulso inicial jogando-se à frente e executando uma ágil cambalhota.

TO 25



A aproveita a chance para investir contra seu adversário desferindo forte ataque vertical cujo objetivo é atingi-lo na cabeça antes que ele tenha chance de se recompor da queda. B, mesmo sem conseguir se erguer a tempo, consegue executar um bloqueio superior e...



...soltando a mão esquerda executa um giro amplo e rasteiro com o bastão tentando atingir as pernas de A que, para escapar salta agilmente para o alto.

TO 27

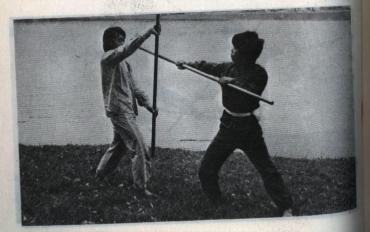


Caindo ao solo, A tenta novamente atingir B antes que se levante, desta vez com um golpe de baixo para cima visando o queixo. B levanta-se rapidamente, bloqueia para baixo e aproveitando que o lado esquerdo de A está desprotegido...



Caindo ao solo. A tenta novamente atingir B antas que se tevante, desta vez

TO 29



A, com extrema agilidade, consegue introduzir a ponta de seu bastão entre o pulso e o bastão do adversário, dando um forte tranco e.i.alioa ponjuguando.

an ha tempo de tentar novamente segurar à



...conseguindo soltar o bastão da mão do adversário.

TO 31



B, sabendo-se desprotegido (não há tempo de tentar novamente segurar o bastão antes de um possível ataque de A), toma desesperadamente a iniciativa do ataque desferindo um chute lateral que força A a defender-se executando um bloqueio.



A desfere um ataque lateral à cabeça de B; este, estando desprotegido e sem possibilidade de bloquear com o bastão, agacha-se escapando do ângulo do ataque e conseguindo dessa forma recuperar o apresamento do bastão.

TO 33



Na precária posição em que se encontra poucas chances de atacar restam a B. De qualquer maneira, tenta atingir o fígado do adversário com a ponta do bastão. A muda a perna direita, saindo do alcance do ataque de B enquanto bloqueia com o bastão.



Segue-se novo ataque de A que é bloqueado por B que, a essa altura já conseguiu se erguer...

TO 35



...e, com um giro de cintura devolve o mesmo ataque pelo outro hemisfério, o que obriga A a bloquear com a parte posterior do bastão.

TO 36



Tchren Dyu

Ainda mantendo a liderança do ataque, B gira o quadril e desfere novo ataque lateral, seguido de la constante de la constante

TO 37

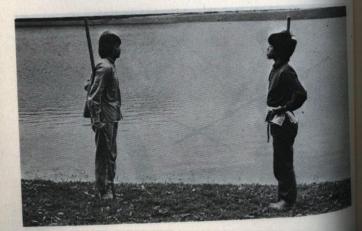


...um ataque lateral baixo pela esquerda, que finaliza este Toishao.



Colocando o bastão ao lado de seus tornozelos e por trás do ombro direito, enquanto conservam o punho cerrado junto à cintura, ambos contendores se cumprimentam.

TO 39



5

Tchia Dsu de Bastão Pequeno

de Bastao Pequeno

Pescivemos inclui-lo nesta obra, devido a la lacilidade que o laitor terá em obte-lo, bem

Este Tohia Day foi especialmente selectonado para o leitor leigo e não apresante nemiuma objectivo de especial

mistruções sobre a melhor forma de pratica-lo são as mesmas a que nos referimo su sento a prática do Toma Dsu de bastão.

Tehla Dau de Bastáoxinho (TB) Fotolina I

Como já nos referimos anteriormente, existem diversos tipos de bastão no Kung Fu e entre eles, está o bastão pequeno — de 50cm.

Resolvemos incluí-lo nesta obra, devido a facilidade que o leitor terá em obtê-lo, bem como, devido à simplicidade de sua técnica.

Este Tchia Dsu foi especialmente selecionado para o leitor leigo e não apresenta nenhuma dificuldade especial.

As instruções sobre a melhor forma de praticá-lo são as mesmas a que nos referimos quanto a prática do Tchia Dsu de bastão grande.

Tchid Dsu

TC

Tchia Dsu de Bastãozinho (TB) Foto n.º 1



Com ambos os punhos ce rados junto à cintura e se gurando o bastão pequen junto ao lado direito, inicia se o Tchia Dsu.

TB 2



Gire o quadril fortemente para o lado oposto e, avançando sua perna direita, mantenha todo o peso do corpo na perna de trás ao mesmo tempo em que executa um bloqueio baixo com o bastão, simultâneo com um bloqueio alto executado com o braço esquerdo ante a cabeça.

Tchio Dsv de Sastāczinho (TB) Foto TB 3



quadril fortemente lado oposio e, lado oposio e, la como direlmanha todo o peso manha todo o peso de trás

A seguir, baixando a na para um bloqueio de prossível ataque ao vente desfira um ataque à fresa de baixo para cima, con mão que retém o bastão

TB 4



Novamente execute as delesas descritas na Foto TB 2, só que desta vez para sua direita.





Desfira um chute late com seu pé direito e com plemente...



com um avanço do pé esquerdo (por detrás, do direito) ao mesmo tempo que ataca com a ponta do bastão.

TC

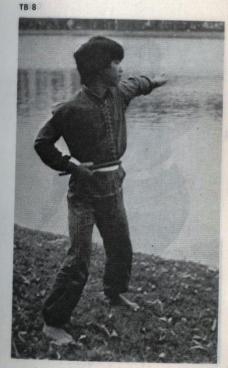
TCHIA DSU-

TCHIA DSU





Em seguida, trazendo se, pé direito para o lado onde estavam suas costas foto anterior, execute un defesa com o bastão.



Retornando a perna direita ao mesmo hemisfério antefor, desfira uma pancada lateral com a faca da mão esquerda.

TC

TCHIA DSU-

TCHIA DSU

TB 7



Em seguida, trazendo se pé direito para o lado onte estavam suas costas foto anterior, execute defesa com o bastão.

TB 8



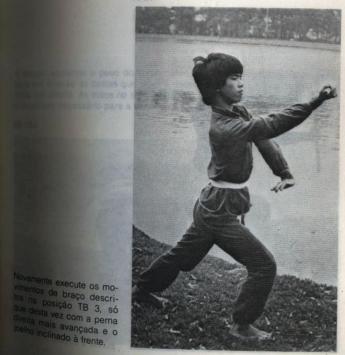
Retornando a perna direita ao mesmo hemisfério anterior, desfira uma pancada lateral com a faca da mão esquerda.

TB 9



À sua frente, execute vamente a defesa dupla descrita anteriormente.

TB 10



TB 11



Gire o corpo para o oposto, ao mesmo ta em que se ajoelha e queia a cabeça combraço, desferindo ata frontal com a mão que punha o bastão.

A seguir, apoiando o peso do corpo sobre a perna esquerda inicie uma rasteira em direção às costas que deverá desenvolver-se num giro de 360 graus para sua direita. As máos no solo giram junto com o corpo e servem para dar o equilibrio necessário para a execução.

TB 12



...apr

TB 128

TB 12C





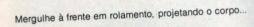
TOI

...apr

104

TCHIA DSU-

TCHIA DSU







...e terminando a queda na posição que é demonstrada pela foto.



TOIS TCHIA DSU-

...ap

TCHIA DSU





Erguendo-se, avance o esquerdo por trás do com ao mesmo tempo que esta cuta uma defesa baixa com o bastão.

A seguir, desfaça a torção do corpo e trocando rapidamente o bastão de mão, execute a mesma defesa anterior, desta vez para sua lateral esquerda.



...ap

TB 16



Execute novamente a ção de corpo só qua di vez atinja sua lateral reita com a ponta do tão.

a frente, mantenha o bastico junto à cintura ao seu iado direito, enquanto traz a mão espalmada e vertical frente ao peito.

TB 17

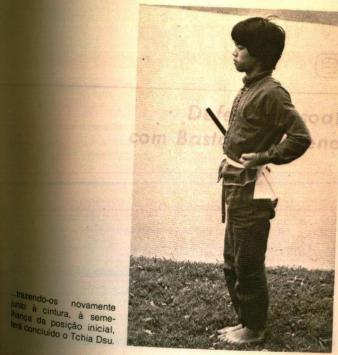


TB 18



Estenda os dois braços frente conforme mostra foto e...

TB 19





98.80

novamente tura, e senta terras inicial contrata con



Pala sua dimensão o bastão pequeno de 50cm

Defesa Pessoal com Bastão Pequeno

bastão pequeno para detesas de apresamento o de ataques desferidos com o punho.

O lailor deverá usar seu discernimento no sentido de aplicar as técnicas com o máximo autela. A não observação desta regra locará causar luxações no seu companheiro centramo.

nipolesa alguma dever-se-á projetar o aversário (conforme se pode ver nas totos), a suca que seja um lutador nabiluado a cair e suca que o chão esteja suficientemente rotepido oor uma camada que absorva o totos (tatames, estejras, colonões ou mesmo

Defesa Pessoal
com Bastão Pequeno

Pela sua dimensão o bastão pequeno de 50cm é de fácil portabilidade; isso o coloca entre as armas facilmente adaptáveis à defesa pessoal.

Apenas como complemento da obra, inserimos neste capítulo cinco técnicas onde se utiliza o bastão pequeno para defesas de apresamento e de ataques desferidos com o punho.

O leitor deverá usar seu discernimento no sentido de aplicar as técnicas com o máximo de cautela. A não observação desta regra poderá causar luxações no seu companheiro de treino.

Em hipótese alguma dever-se-á projetar o adversário (conforme se pode ver nas fotos), a menos que seja um lutador habituado a cair e, desde que o chão esteja suficientemente protegido por uma camada que absorva o choque (tatames, esteiras, colchões ou mesmo grama).

T

Peta sua dimensão o bastão pedueno de 50cm.

Bloqueando o soco adversário com o antebraço esquerdo, avance rapidamente por trás... so é alevatosos etnemlios asema

Defesa Pessoal de Bastãozinho (DA) Foto n.º 1 do Golpe A ou seja = Al



ntroduzindo o bastão por re suas pernas, ao mo tempo que, com a esquerda impede-o desferir um possível ue a seu rosto com o velo. Observe na fotalhe que o bastão fi-Iravessado horizontaldo adversário, impe--o de movê-las.

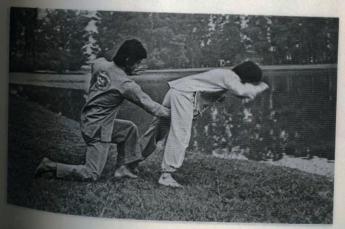


A 2 (Detalhe Frontal)



Se você empurrar as costas dele ao mesmo tempo que puxar bruscamente o bastão, fará com que caia de rosto ao chão.

A 3



A 2 (Detathe Fronts)

Execute um bloqueio de esquerda pelo lado de cima do ataque de punho direito desferido pelo seu adversário.



8 2 (Detalhe)

Force o braço dele para baixo (usando a força que ele fará para tirar o braço) e bloqueie com o bastão por trás do tríceps (veja detalhe).

B 2



B 2 (Detalhe)



a de le le para balxo l com o bastão por l



Forçando rapidamente com a ação simultânea de ambos os braços, conseguirá facilmente levar o braço dele às costas (veja detalhe).

B



B 3 (Detalhe)



Uma leve pressão será suficiente para lançá-lo longe. Caso ele resista, corre o risco de ter o cotovelo e o ombro lesionados.

B 4



R 3 (Detalhe)



Desta vez execute o bloqueio por baixo do braço atacante.





Em seguida, após segurar firmemente o pulso do adversário, introduza o bastão por trás do braço dele e sob o queixo (veja detalhe).

C2 00 50



reguida, após segurar firmemente o pulso do advarsáno introduza o pas-

C 2 (Detalhe)



Uma leve inclinação de seu corpo será suficiente para forçar o braço dele para trás causando uma curva no cotovelo (veja detalhe).

C3 0 0



ave inclinação de seu corpo será suficiente para forçar o braço dete as causando uma curva no cotovelo (veja detalhe).

C 3 (Detalhe)



A curva do cotovelo servirá como alavanca, forçando o braço dele para trás e tornando fácil para você derrubá-lo calçando uma de suas pernas.

C



D 1



urva de colovelo servira o lando fácil para voca dem

Quando alguém surpreendê-lo por trás, apresando-o por sobre os braços, comprima o bastão sobre suas mãos (conforme detalhe).





D 1 (Detalhe)



D 2



A dor resultante fará com que ele retire rapidamenta as mãos. É o momento exato de segurar uma de las (tanto faz que seja a direita ou a esquerda).

D 2 (Detalhe)



D 3



Logo que conseguir segurar a mão, esquive-se por sob o braço adversário e. D.4 Detal A.d



o braço e as costas dele.

D 4 (Detalhe)



D 5 (D 0 0



Ao fazê-lo, certifique-se que o bastão fique solidamente preso entre seu pulso e o dele (veja deta-lhe). Em seguida, um pe-queno empurrão é suficien-

D 5 (Detalhe)



lo certifique-se stato lique solidateso entre seu dele (veja deladele (veja delaseguida, um pe-

D 6



Para projetá-lo.

DE

D.S. (Detallos)

Desta vez ao ser atacado pelo punho adversário, você defenderá com o próprio braço que segura o bastão (veja detalhe).

E 1



E 1 (Detalhe)



DEF

Com um gesto ágil de pulso será fácil segurar o braço dele ao mesmo tempo que introduz o bastão por baixo do ombro.





E 3 (Detailne)

Faça uma esquiva de pernas que o leve ao lado do adversário. Isso será suficiente para produzir um ângulo no cotovelo dele que permitirá a formação de uma alavanca a ser completada com o auxílio de sua mão esquerda (veja detalhe).

1



DEF



runa esquiva de pemas que

A alavanca permitirá projetá-lo apenas com uma leve pressão.



